

**JORNADA CIENTÍFICA XL ANIVERSARIO**  
**CENTRO DE INVESTIGACIONES MÉDICO QUIRÚRGICAS**

**CIMEQ**

**Revisión Bibliográfica**

“Aplicaciones terapéuticas de la Medicina Tradicional China en el tratamiento de la obesidad”

“Therapeutic applications of Traditional Chinese Medicine in the treatment of obesity”

\_Santiago Leandro Michelena Rodríguez<sup>1</sup>, Lisyannis de la Caridad Zaldívar López<sup>2</sup>

Neysa Margarita Pérez Rodríguez\*

<sup>1</sup>Doctor en Medicina. Residente 1er año de Medicina Física y Rehabilitación. Centro de Investigaciones Médico-Quirúrgicas (CIMEQ). La Habana. Cuba. ORCID: 0000-0003-3168-2924. [michelenasantiago74@gmail.com](mailto:michelenasantiago74@gmail.com)

<sup>2</sup>Doctora en Medicina. Residente 2do año de Medicina Física y Rehabilitación. Centro de Investigaciones Médico-Quirúrgicas (CIMEQ). La Habana. Cuba. ORCID: 0000-0002-1468-9879. [lisyzaldivarlopez@gmail.com](mailto:lisyzaldivarlopez@gmail.com)

\*Doctora en Medicina. Máster en Atención Integral a la Mujer. Especialista 1er grado en Medicina General Integral. Especialista 1er grado en Medicina Física y Rehabilitación. Profesora Asistente. Investigador Agregado. ORCID: 0000-0001-9690-2049. [neysampr@gmail.com](mailto:neysampr@gmail.com)

La Habana, 2022  
"Año 64 de la Revolución"

## RESUMEN

**Introducción:** El sobrepeso y la obesidad son considerados factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial y pulmonar, aterosclerosis, diabetes mellitus, que podrían provocar la muerte. Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China la Obesidad es una condición de exceso Yin, generada por una condición de deficiencia de Qi de Bazo el cual no puede transformar ni transportar el alimento acumulándose en forma de humedad fría o flema. **Objetivo:** Caracterizar el impacto del sobrepeso y la obesidad como factores de riesgo en la población, así como el tratamiento terapéutico desde la Medicina Tradicional China. **Método:** La búsqueda se efectuó mediante el uso de palabras claves en bases de datos como Pubmed, Google Académico, Scielo, en los idiomas español e inglés. Fueron analizados 22 artículos, 12 de ellos fueron excluidos por incumplir los criterios de selección. Fueron seleccionados 10 artículos. **Desarrollo:** En individuos obesos se han observado casi todos los tipos de trastornos psicológicos, incluidos la ansiedad, la culpa, la frustración, la depresión y los sentimientos de rechazo y vulnerabilidad. La nutrición es un elemento vital para el cuidado de la salud y como principio de prevención y tratamiento. Una alimentación adecuada mantiene el Qi de los órganos involucrados en su transformación como son el bazo y el estómago, eficientemente y lo expresa con un buen funcionamiento, factor importante en la salud y longevidad. **Conclusiones:** Las diferentes modalidades de tratamiento que ofrece la Medicina Tradicional China permiten obtener un mejor bienestar de salud y fomentar la relación mente-cuerpo.

**Palabras Clave:** sobrepeso, obesidad, medicina tradicional china, alimentación.

## ABSTRACT

**Introduction:** Overweight and obesity are considered risk factors for cardiovascular diseases, such as arterial and pulmonary hypertension, atherosclerosis, diabetes mellitus, which could cause death. From the point of view of Traditional Chinese Medicine, Obesity is a condition of Yin excess, generated by a deficiency of Spleen Qi, which cannot transform or transport food, accumulating in the form of cold dampness or phlegm. **Objective:** To characterize the impact of overweight and obesity as risk factors in the population, as well as the therapeutic treatment from Traditional Chinese Medicine. **Method:** The search was carried out using keywords in databases such as Pubmed, Google Scholar, Scielo, in Spanish and English. 22 articles were analyzed, 12 of them were excluded for failing to meet the selection criteria. 10 articles were selected. **Development:** Almost all types of psychological disorders have been observed in obese individuals, including anxiety, guilt, frustration, depression, and feelings of rejection and vulnerability. Nutrition is a vital element for health care and as a principle of prevention and treatment. An adequate diet maintains the Qi of the organs involved in its transformation, such as the spleen and stomach, efficiently and expresses it with good functioning, an important factor in health and longevity. **Conclusions:** The different treatment modalities offered by Traditional Chinese Medicine allow for better health and promote the mind-body relationship.

**Keywords:** overweight, obesity, traditional Chinese medicine, food.

# INTRODUCCIÓN

La obesidad entró en la historia desde la edad de piedra. Hipócrates describió la relación directa entre las personas obesas con la muerte súbita. Vague, en 1947, clasificó la obesidad humana con base en la distribución morfológica del tejido adiposo. En otras épocas el exceso de peso se consideraba signo de belleza, salud y status social. Formas de pintura, tendencias de la escultura y personajes de la literatura han sido obesos protagónicos.<sup>(1)</sup>

Los avances de la medicina y las estadísticas nos llevaron a determinar que las personas obesas tenían índices de vida menores a las delgadas. Los diseñadores, entonces, se fueron al otro extremo, ahora requerían siluetas delgadas y condujeron a modelos hasta los límites de desnutrición, todo por mercadear sus productos. Paradójicamente la publicidad dirigida a las comidas rápidas tomó fuerza. Los niños eran los más afectados y nuevamente existía una generación obesa ya que la tercera parte de la obesidad adulta inicia en la niñez, más cuando sus padres son obesos.<sup>(1)</sup>

El término sobrepeso se refiere a un exceso de peso corporal con referencia a la talla, con riesgo de obesidad; mientras que obesidad se define como una enfermedad caracterizada por un exceso de grasa corporal, que en la mayoría de los casos se acompaña de aumento de peso, y cuya magnitud y distribución condicionan la salud del individuo. La obesidad es una enfermedad metabólica y nutricional de serias consecuencias para la salud. Se define como un incremento en el porcentaje de grasa corporal, cuyo monto y distribución condicionan la alteración de la salud del individuo afectado.<sup>(1)</sup>

El método diagnóstico más usado en la actualidad es el índice de masa corporal (cociente entre el peso en kilogramos del individuo y su talla en metros elevado al cuadrado). En 1997 la OMS delimitó el sobrepeso como un índice mayor de 25 y obesidad como un índice mayor de 30. Esta definición fue adaptada posteriormente por los Institutos Nacionales de Salud y estándar mundial a la fecha.<sup>(1)</sup>

La obesidad es una enfermedad crónica compleja y multifactorial, determinada por la interacción de factores genéticos, biológicos, socioeconómicos, conductuales y

ambientales. Funcionalmente es el resultado de un desequilibrio entre la incorporación de energía y su utilización, resultando un balance positivo y en ganancia de peso.<sup>(2)</sup>

El sobrepeso y obesidad es un aumento de grasa en la composición corporal del individuo, en la mayoría de los casos se desarrollan alteraciones metabólicas y endocrinas gradualmente y con la cronicidad sobre una base genética modulada por los hábitos no saludables de vida origina Diabetes mellitus 2, hipertensión, hígado graso no alcohólico, y aumento de cánceres con aumento de la mortalidad cardiovascular y disminución de la longevidad.<sup>(1,2)</sup>

A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un mayor número de muertes que la insuficiencia ponderal. En general, hay más personas obesas que con peso inferior al normal. Ello ocurre en todas las regiones, excepto en partes de África subsahariana y Asia. En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. Cerca del 58% de los habitantes de la región de Latinoamérica viven con sobrepeso (aproximadamente 360 millones de personas, mientras que la obesidad afecta al 23% de la población regional (aproximadamente 140 millones de personas). En Cuba es notable la prevalencia de sobrepeso, con un 59%, en tanto la obesidad alcanza en la actualidad un 25% de la población total.<sup>(1,3)</sup>

El aumento de la ingesta de azúcares a través de los alimentos que se comercializan en los diferentes mercados, así como el aumento de la popularidad de la comida chatarra han constituido motivos de preocupación para la comunidad internacional. Los perjuicios sobre la salud y el bienestar humano son notables hoy día que aumentan las enfermedades crónicas donde una mala dieta y malos hábitos alimentarios constituyen los factores de riesgo principales ante este padecimiento. Se hace entonces necesaria una revisión del tema que permita desde la Medicina Tradicional China encontrar formas de tratamiento más sanas y accesibles para este grupo poblacional con la afección antes mencionada.

## **OBJETIVO**

- Caracterizar el impacto del sobrepeso y la obesidad como factores de riesgo en la población, así como el tratamiento terapéutico desde la Medicina Tradicional China.

## **MÉTODO**

La presente revisión bibliográfica se realizó mediante la recopilación de datos de diferentes fuentes oficiales: revistas médicas, tesis doctorales y otros artículos de gran interés científico. La búsqueda se efectuó mediante el uso de palabras claves: sobrepeso, obesidad, medicina tradicional china, alimentación, en bases de datos como Pubmed, Google Académico, Scielo, en los idiomas español e inglés. Fueron analizados 22 artículos, 12 de ellos fueron excluidos por no cumplir los criterios de selección (actualidad, confiabilidad de la fuente, cantidad de citas), los artículos seleccionados(10) por considerarse útiles para la presente revisión se citan en el apartado correspondiente.

## DESARROLLO

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2.6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso. Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos.<sup>(2,3)</sup>

Además de los factores determinantes del sobrepeso y la obesidad fundamentales como la mala alimentación, el sedentarismo y la falta de acceso a alimentos nutritivos, los factores psicológicos y las perturbaciones emocionales en ocasiones precipitan la sobrealimentación y acompañan a la obesidad, e incluso se ha considerado que esta sea una respuesta a tensiones emocionales o manifestación de una enfermedad subyacente. En individuos obesos se han observado casi todos los tipos de trastornos psicológicos, incluidos la ansiedad, la culpa, la frustración, la depresión y los sentimientos de rechazo y vulnerabilidad. Sin embargo, no se ha atribuido a la obesidad ninguna personalidad o trastorno psiquiátrico característico.<sup>(3)</sup>

En Medicina Tradicional China se equipara obesidad a “corpulencia” y se refiere a una acumulación excesiva de grasa corporal y aumento anormal de peso corporal debido a múltiples factores. Sobrepeso y obesidad pueden venir acompañados de síntomas como mareo, falta de fuerza, fatiga mental, resistencia a querer hablar y moverse, acortamiento del aliento y otras.<sup>(3)</sup>

Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China la Obesidad es una condición de exceso Yin, generada por una condición de deficiencia de Qi de Bazo el cual no puede transformar ni transportar el alimento acumulándose en forma de humedad fría (más fluida) o flema (más densa).<sup>(1,3)</sup>

Dentro de las causas asociadas a obesidad encontramos:<sup>(4)</sup>

- Constitución Débil, ya que puede favorecer la aparición de enfermedades, cuando hay compromiso del Bazo, la persona es sensible a la humedad y mucosidad.

- Deficiencia de Yang de Riñón que lleva a la deficiencia de Qi de Bazo, ya que no se nutre bien el Bazo.
- Comer en exceso alimentos de naturaleza fría que debilitan el Qi del Bazo y producen humedad: azúcar, dulce, trigo, derivados (pan, bollería), helados, plátanos, lácteos, crudos.
- Cenar en exceso.
- Falta de protección, amor, cariño o afecto (nutrición afectiva), tiene que ver con el elemento tierra (Bazo/Estomago).

Para un adecuado manejo de la obesidad se recomienda mantener en buen estado la energía del Bazo con:<sup>(4)</sup>

- Alegría y actitud positiva frente a la comida, así nuestro cuerpo absorbe y se nutre mejor. El contexto familiar y social influyen en un adecuado equilibrio.
- Comer con la mente y postura relajada, las preocupaciones y problemas mentales consumen la energía del Bazo, necesaria para la digestión y adecuado funcionamiento del organismo. Separar la comida de la televisión, lectura y trabajo.
- Masticar muy bien (50 veces cada bocado), si no se mastica bien el Bazo/Estomago tienen que trabajar más y aumenta el consumo de energía.
- No beber mucho líquido durante las comidas. Beber poco líquido tibio o caliente ayuda a la digestión, pero abundante y frío diluye la concentración de los jugos gástricos y la digestión.
- No tomar exceso de alimentos y bebidas de temperatura fría. El exceso de alimentos fríos consume el fuego necesario para la digestión.
- No comer mucho por la noche. Lo ideal es comer 3 horas antes de acostarse. La energía del Bazo está al mínimo entre las 9 y 11 de la noche, por lo tanto se puede crear estancamiento, flema, calor y dañar el Yin del Estómago. Comer en horarios irregulares o en exceso, disminuye la función del Bazo, produciendo una insuficiencia de Qi de Bazo.

- Consumir alimentos locales y de cultivo biológicos, cuanto más procesados tiene menos energía vital (congelados, envasados, microondas, procesados, alimentos irradiados).
- Evitar exceso de dulces, un poco tonifica el Bazo, el exceso lo debilita.
- No ayunar mucho tiempo, se disminuye la sangre (Yin) y la energía (Yang).
- Confiar en nuestro cuerpo al elegir los alimentos (necesidades internas diferenciarlas de adicciones y deseos).
- Autoconfianza y ser amables con nuestro cuerpo para mantener en buen estado la energía del Bazo.
- Trabajar el lado femenino, está relacionado con el nutrir, dar soporte, interiorizar.
- Equilibrar el ejercicio al aire libre con el trabajo intelectual. Muchas horas sentado reflexionando debilita la energía del Bazo/Estomago.
- Masaje y contacto físico (tacto, trabajar con la tierra, cerámicas).
- Contacto físico y espiritual con la tierra, agradecimiento por lo que nos da.
- Tonificar la energía del Bazo/Estomago para que pueda realizar correctamente su función de transportar y transformar la humedad.

La nutrición se obtiene a partir de los alimentos que influyen en la constitución del ser humano, estructura física durante toda la vida de ahí que una dieta adecuada y buenos hábitos en la alimentación, respetar los horarios, consumir diariamente alimentos según los cinco elementos, cinco sabores, cinco colores generara una constitución fuerte y saludable.<sup>(5)</sup>

La nutrición es un elemento vital para el cuidado de la salud y como principio de prevención y tratamiento. Una alimentación adecuada mantiene el Qi de los órganos involucrados en su transformación como son el bazo y el estómago, eficientemente y lo expresa con un buen funcionamiento, factor importante en la salud y longevidad.<sup>(6)</sup>

Los alimentos tienen aspecto Yin y Yang. Los Yin son fríos, húmedos, suaves y de color oscuro. Son alimentos acuáticos, crecen en la oscuridad o bajo la tierra. Son alimentos Yin por su naturaleza fría las verduras, legumbre y frutas. Permiten aliviar el calor, desintoxicar, calmar la sed y tratar enfermedades de naturaleza caliente o Yang. Los alimentos Yang son cálidos, secos, duros, de tonalidad clara, crecen en el campo sobre

el suelo y en lugares luminosos. Facilitan eliminar el frío y combatir enfermedades Yin (diarrea, frío en extremidades o piel, molestias gástricas o síntomas causados por factores patógenos exógenos como el viento o el frío). La dietoterapia requiere un diagnóstico previo a la aplicación del remedio, pues solo así podría surtir efecto.<sup>(6)</sup>

Los cinco sabores según la teoría de los cinco elementos son:<sup>(7)</sup>

1. Salado: Tonifica al elemento agua (Riñón y Vejiga), flexibiliza y relaja el corazón, tiene naturaleza Yin: moviliza hacia abajo y hacia adentro el Qi, actúa directamente sobre los huesos, en cantidad moderada humedece, lubrica, ablanda, suaviza, desintoxica, es astringente, laxante, estimula la función digestiva, mejora la capacidad de trabajo, refresca la sangre y calma el fuego interno, en exceso debilita el Yin de riñón el del Hígado aumentando su Yang exacerbando la tensión muscular, migraña, agresividad, lumbagos, ojeras. El exceso también sobre estimula los Riñones, daña el corazón produciendo enfermedades renales, cardiovasculares, hipertensión arterial y retención de líquidos.

2. Ácido: Tonifica el elemento madera, tiene afinidad por el Hígado y la Vesícula Biliar, de naturaleza Yin: función nutritiva, absorción, astringente, contrae, lleva la energía hacia adentro y abajo, se usa en las pérdida de líquidos orgánicos como la diarrea, vomito, hemorragias o sudor excesivo, estimula la secreción biliar mejorando la digestión y absorción de las grasas, depurativo y laxante, desintoxica y alcaliniza, previene el estancamiento, actúa sobre los tendones, el exceso genera humedad.

3. Amargo: Tonifica el elemento fuego (corazón e intestino delgado), seca la humedad del bazo, de naturaleza Yin: favorece el drenaje y eliminación hacia abajo, evacuación y diuresis, el sabor amargo seca en casos de humedad, favorece la digestión, estimula el apetito, depurativo laxante y astringente, actúa directamente sobre la sangre, no usar en excesos en deficiencia de sangre y/o líquidos orgánicos. El exceso puede dañar el Yin de pulmón e intestino Grueso causando tos seca, estreñimiento.

4. Dulce: Tonifica la tierra y se relaciona con el Bazo/Estomago. Es el sabor más común de los alimentos, armoniza todos los demás sabores por eso representa el centro de nuestra dieta. Es de naturaleza Yang, están en alguna proporción en todos

los alimentos, en cantidad moderada armoniza, refuerza, tonifica, promueve la producción de líquidos orgánicos y lubrica. En exceso favorece la producción de humedad, flema, debilita el Qi del Bazo, disminuye los líquidos orgánicos y debilita la sangre, actúa directamente sobre la masa muscular.

5. Picante: Tonifica el elemento metal (pulmón e intestino grueso), es de naturaleza Yang: sube y expande la energía. Tonifica, calienta y promueve la circulación de la sangre y energía. Abre los canales, previniendo los estancamientos. Promueve en la transpiración, calienta y aumentan el ritmo respiratorio, promueve la sudoración. En cantidad moderada tonifica Yang de Riñón y en exceso lo daña y al Hígado y Vesícula Biliar. La naturaleza de los alimentos tiene un efecto básico en el organismo luego de su ingestión y digestión y pueden ser según su energía intrínseca: fríos, frescos, calientes, tibios o templados y neutros.

Dentro de las medidas preventivas y terapéuticas como el ejercicio y la dieta adecuada como ya se describió, existen otras medidas alternativas coadyuvantes eficaces que favorecen a los pacientes con sobrepeso y obesidad. La asociación del ejercicio, la dieta, acupuntura favorecen la constitución del individuo y promueve su bienestar en general.<sup>(6)</sup>

Acupuntura: Es una práctica terapéutica usada en la medicina china en la cual se utilizan agujas muy finas para estimular puntos específicos en el cuerpo, para tonificar o dispersar mejorando y equilibrando la energía. Estos puntos se distribuyen en los canales de energía llamados "Meridianos". La acupuntura reduce el apetito excesivo, tonificando la insuficiencia de Qi de Bazo y en algunos casos la de Riñón.<sup>(5)</sup>

Electroacupuntura: Consiste en conectar corriente a agujas de acupuntura, generando cambios en el organismo, depende de los puntos utilizados, la profundidad de las agujas, tipo de corriente utilizada, la superficie de los electrodos, mejora la circulación, contractilidad muscular, se utiliza para manejo del dolor, antiinflamatorio por medio de la liberación de endorfinas, potencia el sistema inmunitario, incrementa la adsorción de líquidos tisulares.<sup>(5,7)</sup>

Auriculoterapia: Es un método de tratamiento en la cual la superficie externa de la oreja o aurícula es estimulada (con agujas, semillas, balines de cobre, acero, oro, plata, chinchetas, magnetos, laserpuntura, hidroacupuntura) con el objeto de aliviar patologías en otras regiones del cuerpo.<sup>(3)</sup>

Se cree que la acupuntura estimula el sistema nervioso, influyendo en la producción de sustancias, hormonas y neurotransmisores, responsables de la activación en el cuerpo de la autorregulación del sistema homeostático, estimulando el sistema natural de curación físico y emocional.<sup>(4,6)</sup>

Otro efecto de la acupuntura es el aumento de la actividad en los núcleos centro mediales del hipotálamo, en el tono de la musculatura lisa del estómago y aumento de los niveles de beta endorfinas y serotoninas a nivel plasmático y cerebral. En personas obesas aumenta la excitabilidad del centro de la saciedad en el núcleo ventromedial del hipotálamo. También estimula la rama auricular del nervio vago y eleva los niveles de serotonina (auriculoterapia), tanto la acupuntura como la auriculoterapia han demostrado que aumentan el tono del músculo liso del estómago, por lo tanto induce supresión del apetito. Los niveles aumentados de serotonina aumentan la motilidad intestinal y controla el estrés aumentando la producción de dopamina. Todos estos efectos descritos pueden ayudar a contribuir a la pérdida de peso corporal en personas obesas.<sup>(5)</sup>

Diagnósticos de obesidad según la Medicina Tradicional China:<sup>(5,6,8)</sup>

La obesidad puede presentarse en circunstancias energéticas que favorecen la producción de energía sobre el consumo de la misma por parte del metabolismo; existen situaciones tanto de deficiencia como de exceso, las afecciones integran alteraciones de Estómago, Hígado, Bazo, Pulmón, principalmente.

#### Exceso de Calor en Estómago y Jiao Medio

Fisiopatología:

La invasión por calor en Estómago tiene diversas etiologías entre las que resaltan: la generada por emociones intensas que se transforman en calor; la invasión de calor de Hígado; o la ingesta exagerada de comidas cálidas o que generan calor en estómago (carnes rojas, grasas, picante). Es un síndrome de plenitud en Estómago que consume los líquidos, generando el incremento de sed y preferencia por líquidos fríos, apetito aumentado, hambre constante, estreñimiento y sequedad bucal; el calor plenitud obstruye al Estómago y perturba el descenso de su Qi, generando regurgitaciones ácidas, náusea, vómito y sabor amargo. El calor puede generar sangrados o dolor en encías. La flema y el fuego pueden perturbar la mente y provocar insomnio o síntomas mentales graves, como estados maníacos depresivos, lo que se traduce en una gran grieta central que no llega hasta la punta y que contiene saburra amarilla, rígida.

Síntomas: Bulimia, regurgitaciones ácidas, halitosis, obesidad, embotamiento, vértigo, dieta con pocos crudos y mucha grasa, disestesias en miembros, astenia, adinamia, boca seca, sed incrementada, hábito intestinal con tendencia al estreñimiento.

Signos:

- Pulso: lleno, superficial y rápido
- Lengua: pequeña, roja y seca; saburra amarilla
- Principio de tratamiento: limpiar estómago y dispersar calor

#### Deficiencia de Qi de Pulmón y Bazo:

Fisiopatología:

El Bazo y el Pulmón están involucrados en la formación de Qi y ejercen entre ellos una influencia recíproca; el Bazo es la fuente de Qi de los alimentos, que a su vez es la base de la formación de todas las formas de Qi; el Pulmón controla el proceso de la respiración, así como el de la captación del aire que se combina con el Qi de los alimentos para formar el Qi verdadero. En casos patológicos, la insuficiencia de uno tiene repercusiones sobre el otro: un régimen alimentario pobre en elementos nutritivos o un consumo excesivo de alimentos fríos y crudos debilitan el Bazo y finalmente afectan el Pulmón, pues este último no recibe suficiente Qi de los alimentos.

De otra parte, una mala respiración, una falta de ejercicio físico, el hecho de permanecer inclinado sobre un escritorio durante largos años, debilitan el Qi de Pulmón; la cantidad de aire es insuficiente, lo que debilita el Qi de Pulmón, siendo deficiente la producción de Qi verdadero.

Síntomas: Disnea de pequeños esfuerzos, palidez, fatiga, sudoración espontánea, aversión al viento, distensión abdominal.

Signos:

- Pulso: Vacío, filiforme
- Lengua: Pálida, saburra blanca delgada

Principio de tratamiento: Tonificar Bazo nutrir al pulmón e incrementar el Qi

#### Exceso de Yang de Hígado:

Fisiopatología:

Hábitos como fumar, beber alcohol, consumir comidas fritas generan calor que se transforma en fuego. Emociones como la frustración, la ira o el resentimiento por largos periodos de tiempo se pueden transformar en fuego; lo mismo que el estancamiento de Qi de Hígado. El calor generado por alguna de estas fuentes se ubica en la parte superior del cuerpo, generando allí las más variadas manifestaciones e tipo calor

Sintomatología: Cefaleas intensas, vértigo, sensación de distensión en la cabeza, tinitus, cara roja, dolor ocular, ojo rojo, boca seca, irritabilidad, impaciencia, insomnio, sed, estreñimiento con heces secas, orina concentrada, sangrado nasal, hematemesis o hemoptisis.

Signos:

- Pulso: cuerda, lleno y rápido.
- Lengua: roja en la punta y los bordes, saburra seca y amarilla.

Principio de tratamiento: equilibrar hígado

#### Humedad que invade Bazo y Estómago:

## Fisiopatología

La humedad procede de la insuficiencia de Qi de Bazo o de Riñón, cuando las funciones de transporte y transformación de los líquidos orgánicos está alterada y estos se acumulan. La humedad frecuentemente está acompañada por calor y generada por dietas ricas en grasas, fritos, alcohol o dulces.

Síntomas: Astenia, adinamia, distensión en pecho y abdomen, sed sin deseo de tomar líquidos, oliguria, náusea, vómito, sequedad bucal, sabor amargo, sensación de pesadez corporal, edemas.

Signos:

- Pulso: resbaladizo
- Lengua: Gorda rosada intensa; saburra gruesa y pegajosa

Principio de tratamiento: Remover la humedad y regular el centro.

El Síndrome Metabólico y no el Índice de Masa Corporal, predice el futuro riesgo cardiovascular en mujeres. Algunos autores recomiendan prudencia al plantear la pérdida de peso en mujeres con sobrepeso u obesidad, el control de los factores de riesgo modificables en personas con o sin sobrepeso para prevenir la transición hacia el Síndrome Metabólico debe ser el objetivo principal.<sup>(8)</sup>

De cualquier manera, la obesidad está asociada con una incidencia aumentada de eventos coronarios y muerte; el riesgo asociado con la obesidad es substancialmente aumentado por la exposición a otros factores de riesgo arteriosclerótico, entre los que fumar es el más importante.<sup>(2)</sup>

La importancia del peso corporal, la masa grasa y otras medidas del tejido adiposo, en la predicción de la enfermedad cardiovascular (ECV) ha sido objeto de un debate largo.<sup>(3)</sup>

Muchos estudios han mostrado que la incidencia de ciertos tipos de ECV, particularmente enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular, es mayor en personas con sobrepeso u obesidad, pero solo algunos sugieren que un Índice de Masa Corporal realiza una contribución adicional al riesgo una vez los niveles de coexistencia

de factores de riesgo son tomados en cuenta. La obesidad es asociada con aumento en la presión arterial y glicemia; lo mismo que cambios en el peso corporal son coincidentes con cambios el nivel de riesgo para padecer la ECV. El consenso ha planteado que el riesgo entre personas con problemas de peso es debido principalmente a la influencia del perfil de factores de riesgo asociados y no por los problemas de sobrepeso en sí mismos.<sup>(3,5)</sup>

De cualquier manera, estas conclusiones están basadas en análisis de la influencia del sobrepeso sobre períodos de tiempo cortos que no aseguran conclusiones sobre el verdadero impacto del riesgo de enfermedad.

La Asociación Americana del Corazón (AHA) reclasificó en 1998 la obesidad como el mayor factor de riesgo modificable para enfermedad coronaria, junto con el tabaquismo, la inactividad física y la hipercolesterolemia. Es conocido que una disminución del peso corporal de entre un 5 % y un 10 %, puede disminuir la presión arterial y el colesterol total, mejora la tolerancia a la glucosa en pacientes diabéticos y reduce la severidad de la apnea obstructiva del sueño.<sup>(7)</sup>

### **Uso de plantas para combatir la obesidad:**<sup>(10)</sup>

*Plantas termogénicas:*

**Té (*Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze):** Conocido por todos, la planta del té (*C. sinensis*) tiene su origen en China hace más de 4000 años. Tradicionalmente consumida en infusión, hoy en día es la segunda bebida más consumida a nivel mundial, después del agua. Los principios activos del *C. Sinensis* son la cafeína y las catequinas (polifenoles). Se reconoce el uso tradicional del té en preparaciones farmacéuticas sólidas y en infusión, con la indicación terapéutica de reducir la sensación de fatiga y debilidad.

**Comino negro (*Nigella sativa* L.):** Conocida también como “la hierba milagrosa” y “la panacea”, es una especie a la que se le han atribuido diversas propiedades curativas a lo largo de la historia. Cuando se prolonga el tratamiento los niveles séricos de glucosa disminuyen y cesa el estímulo de las células  $\beta$ , dando lugar a un efecto anorexígeno

que en algunos ensayos se asoció a una disminución del 25% en la ingesta y a pérdida de peso considerable.

**Guaraná (Paullinia cupana Kunth):** El guaraná es un arbusto trepador natural del Amazonas brasileño. No está claro que grupo indígena comenzó a cultivarlo, pero a los alrededores del río Maués y sus afluentes hay extensas plantaciones de los Sateré-Maué, que lo aprecian por su capacidad estimulante. Tiene propiedades antioxidantes, anticarcinogénicas, antitumorales e incluso antimicrobianas.

## CONCLUSIONES

Al abordar por primera vez a los pacientes con sobrepeso y obesidad no sólo hay que preocuparse del peso corporal y de los factores de riesgo físico asociados, sino que también se debe evaluar el estado psicológico pues en este grupo poblacional son muy comunes la ansiedad y la depresión.

Las diferentes modalidades de tratamiento que ofrece la Medicina Tradicional China permiten obtener un mejor bienestar de salud y fomentar la relación mente-cuerpo a través de terapias tradicionales como auriculoterapia, acupuntura y electroacupuntura.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Cuenca Martínez, E, Motis Montes, Gabriel. Efecto de la acupuntura en el alivio de la ansiedad/depresión en pacientes de atención primaria. Brasil [Internet] 2016. [Citado: 2022/01/10] Disponible en: [https://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2021/03/2021\\_02\\_tesines\\_acu\\_paper.pdf](https://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2021/03/2021_02_tesines_acu_paper.pdf)
- 2- Farré Rosich Teresa, Albià Real Emma [tutora] Tratamiento con acupuntura en GIST gástrico y TMPI de páncreas: estudio evolutivo. Brasil [Internet] 2017. [Citado: 2022/01/10] Disponible en: [https://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2017/02/2017\\_01\\_tesines\\_acu.pdf](https://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2017/02/2017_01_tesines_acu.pdf)
- 3- Giraldo i Nicolau, Mireia. Insomnio, la severa importancia energética: Tratamiento con acupuntura en personas jóvenes. México [Internet] 2017. [Citado: 2022/01/12] Disponible en: <https://www.scribd.com/document/341227723/Rae>
- 4- Instituto Tomás Pascual Sanz para la nutrición y salud. Obesidad en el siglo XXI ¿qué se puede y se debe hacer? Nutr Hosp. Madrid. 2017 [Internet];28:9–210. [Citado: 2021/12/26]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001100001&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001100001&script=sci_arttext&tlng=es)
- 5- Jiménez Díaz, MP, Caparrós Granados, M. del Mar (tutora) Auriculopuntura para la ansiedad. : tratamiento con un punto. Cuba. 2017 [Internet]. [Citado: 2022/01/14] Disponible en: <http://www.revcompinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/1896>
- 6- Martínez Paricio, OI, Caparrós Granados, M. del Mar. Acupuntura y tratamiento de la ansiedad. Madrid. 2018 [Internet]. [Citado: 2022/01/11] Disponible en: <https://eprints.ucm.es/view/year/2017.html>
- 7- OMS | Obesidad y sobrepeso. World Health Organization; [Internet].Internacional: WHO; 2015[Citado: 2022/01/16]; Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- 8- Rodríguez Costa, Rosario, Albià Real Emma [tutora] Utilidad de la acupuntura en prevención, diagnóstico y tratamiento de patologías asociadas al trastorno bipolar. Brazil [Internet] 2018. [Citado: 2022/01/13] Disponible en: <https://docplayer.es/51340274-Tesines-acupuntura.html>

- 9- Rodríguez Gómez, Olga. Importancia del insomnio y su relación con problemas musculares. : Abordaje terapéutico desde la medicina tradicional china. La Habana, Cuba [Internet] 2010. [Citado: 2022/01/23] Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1817-59962016000300006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962016000300006)
- 10-Santano Durán T, Dolcet Romero, P. Revisión bibliográfica auriculoterapia para deshabitación tabáquica. 2017 [Internet]. [Citado: 2022/01/26] Disponible en: [https://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2021/03/2021\\_02\\_tesines\\_acu\\_paper.pdf](https://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2021/03/2021_02_tesines_acu_paper.pdf)

## ANEXOS

NEGRO	VERDE	ROJO	AMARILLO	BLANCO
Es el más Yin y más profundo Afinidad por Riñón y Vejiga Nutre el Jing-Esencia, Xue-Sangre Astringente, refrescan Olor pútrido Ejemplo: ajonjolí negro, tinta de sepia, soja negra, algas marinas, uva negra, ciruelas, frutos negros.	Afinidad por el Hígado y la Vesícula Biliar Tonifica Xue-Sangre Desintoxican Olor Rancio Ejemplo: espinaca, alfalfa, berro, perejil, apio, acelga, brócoli, lechuga, frutos verdes.	Afinidad por el corazón e intestino delgado Promueve la circulación de la Xue-Sangre Tonifica, calientan y vitalizan Estimula la sexualidad Olor quemado Ejemplo: vino, tomate, rábano, cereza, pimiento rojo, sandía, frutos rojos, carnes crudas.	Afinidad por bazo y estomago Estabiliza y armoniza Olor Perfumado Ejemplo: zanahoria, garbanzo, semillas oleaginosas, piña, cereales integrales, carne cocida, albaricoque, frutos amarillos.	Afinidad por pulmón e intestino grueso Purifican Olor agrio – chamuscado Ejemplo: cebolla, ajo, pera, frutas blancas, coliflor, nabo, cereales blancos (avena, arroz, cebada).

**Anexo 1.** Clasificación de alimentos según los 5 elementos. Revista Española “Soy Como Como”. 2018. [Citado: 2022/01/16] Disponible en: <https://soycomocomo.es/reportajes/alimentacion-de-temporada-segun-la-medicina-tradicional-china>

FRIO	FRESCO	NEUTRO	TIBIO	CALIENTE
Arroz glutinoso Plátano Limón Verbena Azúcar	Trigo Berenjena Pepino Tomate Brotes de soja Tofu Conejo Mango Mandarina Manzana Cerveza Te verde	Cebada Mijo Arroz Centeno Coles Habas Patata Zanahoria Col Coliflor Guisante Soja amarilla Lentejas Garbanzos Cacahuets Ternera Pato Salmon Pescado blanco Sardinas Higos Uva Manzanilla Aceite oliva Aceite cacahuete Miel	Calabaza Cebolla Pistachos Pollo Anguila Gamba Comino Jengibre fresco Cereza Piel mandarina seca Tomillo Romero Perejil Ginseng chino Melaza	Trigo sarraceno Cordero Canela Ajo Clavo Jengibre seco Pimienta cayena Chilli Ginseng coreano

**Anexo 2.** Naturaleza de los alimentos según afinidad. Construcción y Validación de un Instrumento para Evaluar el Consumo de Alimentos con Rojo Allura. 2019. [Citado: 2022/01/26] Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07642019000300219](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642019000300219)